



RESTRENYIMENT

El restrenyiment es descriu com el patró de defecació infreqüent, acompanyat de l'eliminació dificultosa o incompleta de la femta.



CAUSES

- Dieta pobra en fibra.
- Escassa ingesta de líquids.
- Disminució de l'activitat física.
- Canvi en el patró d'alimentació.
- Fàrmacs que afavoreixen el restrenyiment.
- Patologies associades.



SIGNES

- Malestar abdominal.
- No realitzar cap deposició durant 3 o 4 dies.
- Dificultat per evacuar.
- Dolor en evacuar per presència de femtes dures.
- Presència d'hemorroides.
- Pseudodiarrees (evacuacions líquides o semilíquides per impactació fecal).



PREVENCIÓ

- Dieta rica en fibra*.
- Ingesta hídrica de mínim 2 litres diaris.
- Evitar el sedentarisme en la mesura que es pugui.
- Realitzar activitat física o esport.
- Seguir una pauta d'evacuació en cas de necessitat.
- Disminuir el consum de productes processats, precuinats, brioixeria industrial i embotits.





* ALIMENTS RICS EN FIBRA AMB PROPIETATS LAXANTS

FRUITES FRESQUES I SEQUES

Pinya, kiwi, polpa de taronja o de mandarina, pera, pruna, raim amb pell, préssec, cireres, síndria, figues, prunes seques, baies, dàtils.

HORTALISSES

Mongetes, bledes, espinacs, col, carxofes, enciam, pastanaga, carabassa.

FRUITS SECS

Ametlles, nous, cacauets.

LLAVORS

Lli, sèsam, chía.

LLEGUMS

Lenties, cigrons, pèsols.

PASTES I ALTRES PRODUCTES INTEGRALS

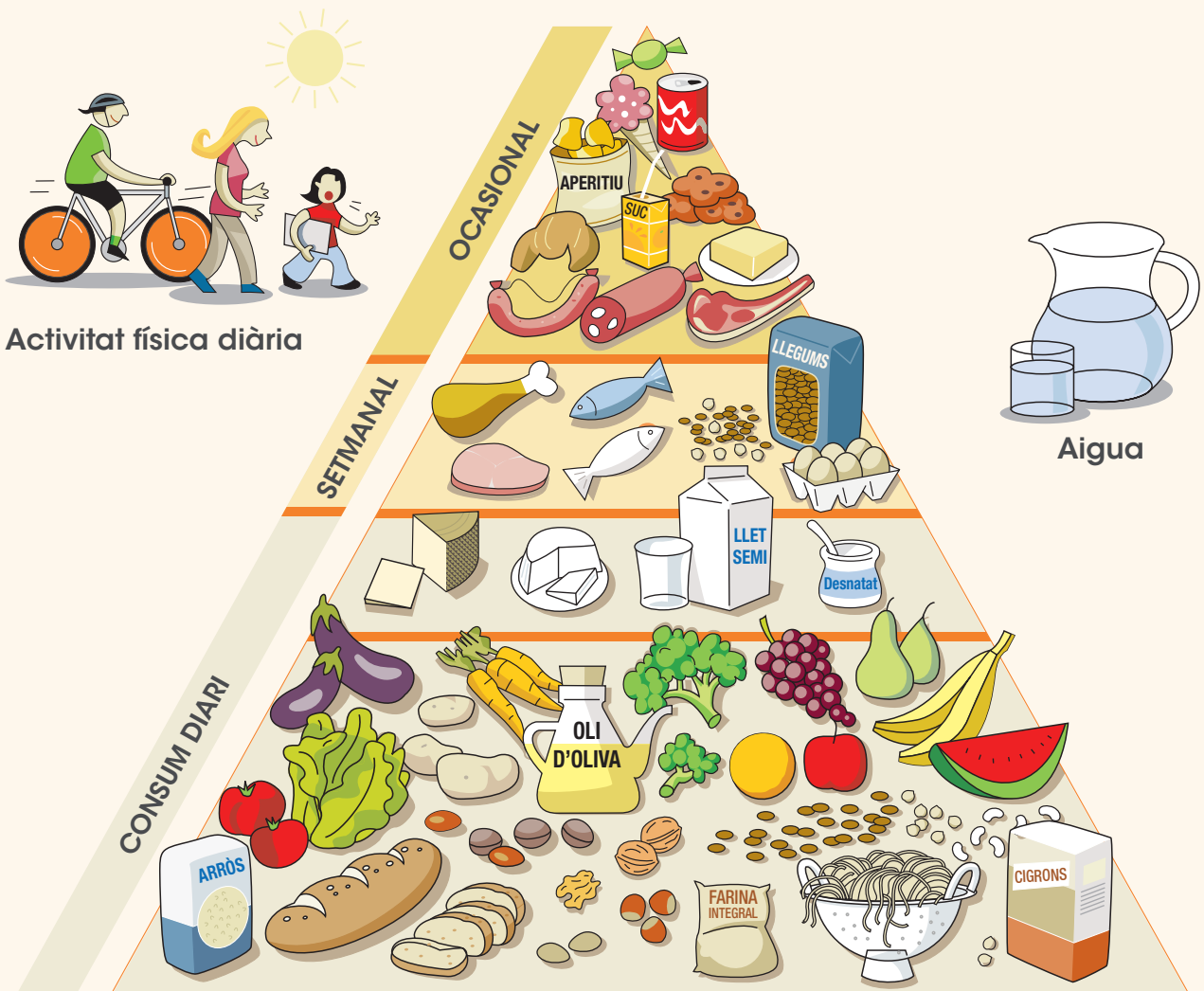
Arrossos, galetes, pa, etc.





PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA

- Cada dia: cereals, fruites, verdures, llegums, oli d'oliva, fruits secs i làctics.
- 2-3 cops per setmana: ous, carn i peix.
- Esporàdicament: greixos i sucres.



Font: Generalitat de Catalunya

Anotacions: _____
